



本书将每个准妈妈应该知道的所有知识  
关于生活保健完全指南  
各个阶段的游戏细胞

科学孕育更轻松

# 怀孕知识 百科

轻松怀孕

健康孕育每一天

280天

HUAIYUNZHI  
SHIBAIKE

罗路晗 主编

吉林科学技术出版社

健康孕育每一天

# 怀孕知识 百科

轻松怀孕 健康孕育每一天 280天

HUAIYUNZHI  
SHIBAIKE

罗路晗 主编

吉林科学技术出版社



## 怀孕知识百科

主 编:罗路晗

责任编辑:韩志刚 封面设计:红十月工作室

\*

吉林科学技术出版社出版、发行  
河北永清金鑫印刷有限公司印刷

\*

880 × 1230 毫米 24 开本 15 印张 353 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7 - 5384 - 3213 - 2/R · 672

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮 编 130021

发行部电话/传真 0431 - 5677817 5635177 5651759 5651628

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jkpbs.com

实 名 吉林科技出版社

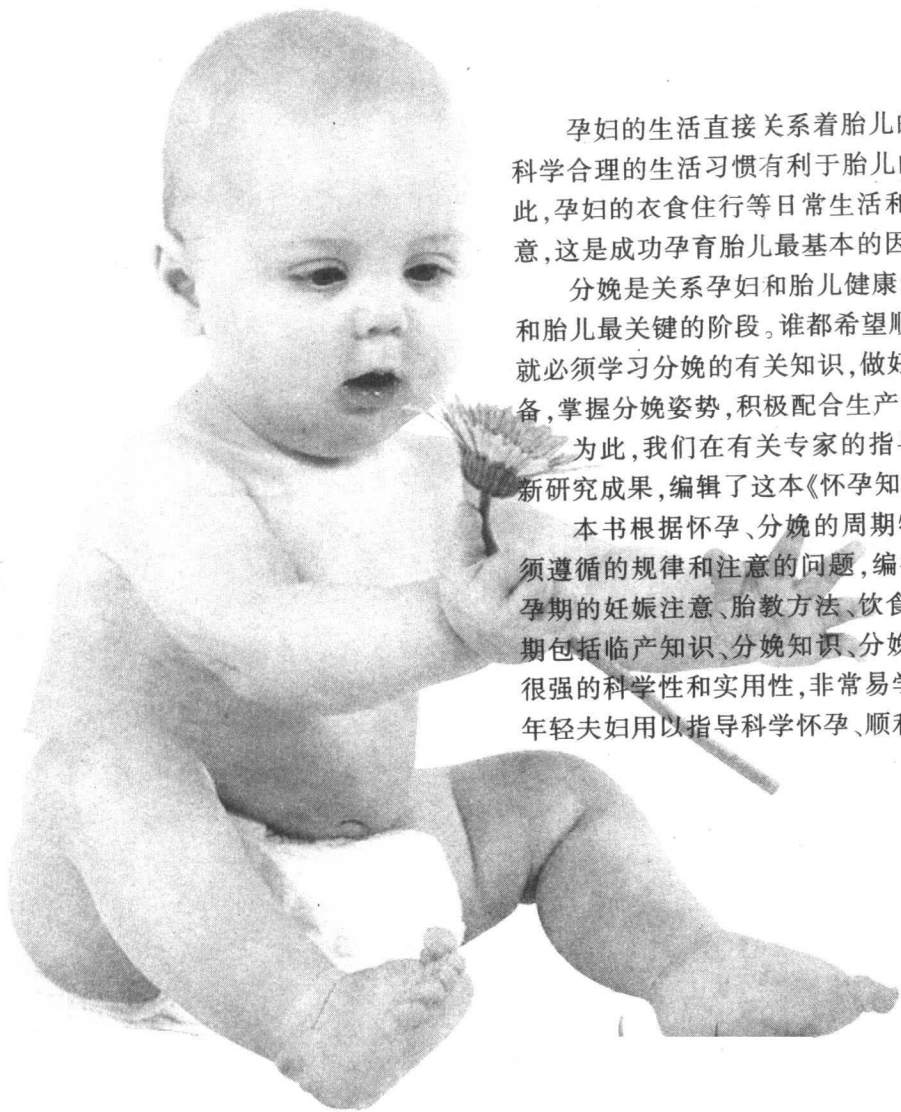
## 前 言

孕妇的生活直接关系到胎儿的生长发育。孕妇保持科学合理的生活习惯有利于胎儿的身心 and 智力发育,因此,孕妇的衣食住行等日常生活和行为举止都要十分注意,这是成功孕育胎儿最基本的因素。

分娩是关系孕妇和胎儿健康和生命的问题,是孕妇和胎儿最关键的阶段。谁都希望顺利分娩、正常出生,那就必须学习分娩的有关知识,做好临产的精神和物质准备,掌握分娩姿势,积极配合生产,喜迎宝宝的诞生。

为此,我们在有关专家的指导下,综合国内外的最新研究成果,编辑了这本《怀孕知识百科》。

本书根据怀孕、分娩的周期特点,按照不同阶段必须遵循的规律和注意的问题,编撰了本书,主要包括怀孕期的妊娠注意、胎教方法、饮食生活、医疗预防,分娩期包括临产知识、分娩知识、分娩阶段、分娩进行,具有很强的科学性和实用性,非常易学、易懂和易用,是广大年轻夫妇用以指导科学怀孕、顺利分娩的良好读物。



## 怀孕第一月

## 妊娠知识

- 怀孕的主要征象 / 2
- 怀孕早期生理变化 / 4
- 怀孕早期心理变化 / 4
- 正确对待早孕反应 / 5
- 孕妇的早期管理 / 6
- 孕早期需注意的问题 / 6
- 孕妇的早期检查 / 7

## 胎儿发育

- 胎儿的发育情况 / 9
- 胎儿的健康判断 / 10
- 胎儿的性格发育 / 11
- 胎儿大脑的发育规律 / 11
- 促进第一个月胎儿智力发育 / 12

## 胎教方法

- 胎教的意义 / 13
- 胎教的主要内容 / 13
- 胎教属于超前教育 / 15

## 妊娠早期胎教方法 / 15

## 饮食保健

- 孕期饮食指导 / 17
- 孕期应遵循的营养原则 / 22
- 孕期的主要食品 / 24
- 孕期爱吃酸性食物 / 25
- 孕期饮料的选择 / 26
- 怀孕第一个月益智食谱 / 26

## 妊娠保健

- 妊娠保健指的什么 / 28
- 孕妇一个月的保健措施 / 28
- 妊娠剧吐现象与注意 / 28
- 孕妇注意低钾血症 / 29
- 孕妇喜凉怕热的原因 / 30
- 孕妇尿频现象的处理 / 30
- 孕妇仍有月经须检查 / 30
- 孕期注意心理健康 / 31

## 医疗预防

- 孕妇谨慎打预防针 / 32



- 孕妇接种破伤风疫苗的时间 /32
- 孕妇慎用药的原则 /33
- 预防畸形胎儿的产生 /33
- 可致胎儿先天性耳聋的药物 /33
- 孕期门诊的种类 /34
- 早孕门诊的内容 /34
- 孕妇患病应看医生 /35
- 孕妇应注意衣原体感染 /37
- 孕妇乳房胀痛与腹痛的处理 /37
- 孕妇应检查肝功能 /38
- 孕妇应检查乙肝表面抗原 /39
- 孕妇早期要查白带 /39
- 孕妇早期感冒 /40
- 孕妇早期发热的防治方法 /41
- 孕妇心慌气促的防治方法 /41
- 孕妇心烦意乱的防治方法 /42

## 怀孕第二月

### 妊娠知识

- 消除妊娠的反映 /44
- 写好妊娠日记 /44
- 妊娠主要日期与数字 /45
- 孕妇母体的变化 /46
- 子宫的增大规律 /46

### 胎儿发育

- 胎儿的发育情况 /48
- 胎儿五感发育与训练 /49
- 胎儿运动发育与训练 /49
- 促进第二个月胎儿智力发育 /50

### 胎教方法

- 胎教的进行方式 /51
- 胎教的主要方法 /52

### 饮食保健

- 每日营养素摄入量 /58
- 摄入益智健脑食品 /58



孕期饮食与婴儿牙齿

有关 / 59

适当增加含铁食物 / 59

适当补充钙剂 / 60

孕期饮食不宜 / 60

怀孕第二个月益智食

谱 / 63

### 妊娠保健

孕妇两个月的保健措施 / 64

孕妇日常生活的注意

事项 / 64

孕妇衣服与鞋子的选择 / 67

孕妇不能睡电热毯 / 68

孕妇要有正确的姿势 / 68

孕妇安全度过三伏天与

冬天 / 69

孕妇乳头下陷与扁平的

纠正 / 70

孕妇保持良好心境的方法

法 / 72

### 医疗预防

流产的原因与预防 / 74

宫外孕的发生与预防 / 75

葡萄胎的发生与处理 / 76

胎儿宫内的诊断 / 77

孕妇不宜使用清凉油与

阿司匹林 / 78

注意病毒对胎儿的

影响 / 78

孕妇出现水肿的防治

方法 / 79

孕妇出现下肢浮肿的

防治方法 / 80

孕妇眩晕昏迷的防治 / 81

孕妇静脉曲张与小腿抽筋的

防治方法 / 81

孕妇出现腰痛、腹痛、耻骨

痛的防治方法 / 82

## 怀孕第三月

### 妊娠知识

学会数胎动 / 85

胎动的类型 / 86

孕妇母体的变化 / 86



## 胎儿发育

胎儿的发育情况 /87

胎儿牙齿的发育与保  
健 /87

胎儿感知发育与训练 /88

胎儿触觉发育与训练 /88

胎儿感觉发育与训练 /88

促进第三个月胎儿智力  
发育 /89

## 胎教方法

胎儿对音乐的吸收性 /90

胎教的音乐方法 /90

## 饮食保健

孕妇饮食不宜 /93

补充维生素 D /94

补充锌、铜、碘元素 /94

怀孕第三个月益智食  
谱 /95

## 妊娠保健

孕妇三个月的保健  
措施 /97

注意谨慎起居与居室  
卫生 /98

注意口腔卫生 /99

不宜去公共浴室洗澡 /99

注意游泳问题 /100

注意出差与旅游问题 /100

运动前要检查身体 /102

合理的锻炼项目 /103

锻炼与健美需要注意的  
问题 /109

注意心理健康 /111

## 医疗预防

流产的类型与防治 /112

反复流产的检查 /113

早期流产与保胎 /114

检查血红蛋白与甲胎  
蛋白 /114

测定有关凝血 /115

定期做尿常规检查 /116

胎儿的血型检查与  
推算 /117

眼底检查的情况 /118

影响胎儿发育的药物 /119





- 注意妊娠高血压综合征对  
  孕妇与胎儿的危害 / 120
- 注意子宫肌瘤对孕妇与  
  胎儿的影响 / 121
- 注意仰卧位低血压综  
  合征 / 121
- 血小板减少的防治方  
  法 / 121
- 鼻出血的防治方法 / 122
- 肾结石与阑尾炎的防治  
  方法 / 123
- 妊娠期牙病的防治方  
  法 / 123

## 怀孕第四月

### 妊娠知识

- 胎动时间与规律 / 127
- 计算胎龄的方法 / 127
- 孕妇母体的变化 / 128
- 孕妇生理心理变化 / 129

### 胎儿发育

- 胎儿的发育情况 / 130

- 判断胎儿生长情况 / 131
- 胎儿视觉发育与训练 / 131
- 胎儿感觉发育与训练 / 132
- 胎儿心灵发育与训练 / 132
- 胎儿记忆发育与训练 / 133
- 胎儿大脑智能发育时  
  期 / 133
- 促进第四个月胎儿智力  
  发育 / 134

### 胎教方法

- 胎教常见音乐种类与常用  
  音乐曲目 / 135
- 妊娠中期胎教方法 / 136

### 饮食保健

- 注意营养不良损害胎儿  
  大脑 / 138
- 孕期必须保持充足营  
  养 / 138
- 孕期进补要注意 / 139
- 怀孕第四个月益智食谱 / 140

### 妊娠保健

- 孕妇四个月的保健措施 / 143



谨慎使用化妆品与洗  
涤剂 / 143

### 医疗预防

注意用黄体酮与中医中药  
安胎 / 145

骨盆的测量 / 146

测量宫高和腹围 / 147

注意妊娠疾病对胎儿的  
影响 / 147

预防胎儿先天性心脏  
病 / 149

预防胎儿患上佝偻病 / 149

胎儿失聪的预防方法 / 150

胎儿窘迫的预防方法 / 151

预防胎儿宫内发育迟缓、产  
前胎头浮动与唇腭裂 / 152

孕妇异常情况的防治 / 154

## 怀孕第五月

### 妊娠知识

注意高危妊娠与成活几  
率 / 158

高危妊娠的监护与处理  
原则 / 159

孕妇母体的变化 / 160

孕妇体重的增加情况 / 160

孕妇体重增加过快与过慢的  
问题 / 161

### 胎儿发育

胎儿的发育情况 / 162

预防放射线与电脑 X 射线对  
胎儿的影响 / 162

胎儿在母腹中的生活 / 164

胎儿习惯发育与训练 / 164

促进第五个月胎儿智力  
发育 / 165

### 胎教方法

父亲间接胎教法 / 167

父亲要帮胎儿做体操 / 169

父亲对胎儿具有影响 / 170

### 饮食保健

不宜服用人参蜂王浆、鱼肝  
油与含钙食品 / 172



## 怀孕第五个月益智食谱 / 172

### 妊娠保健

孕妇五个月的保健 / 175

孕妇克服偏激急躁的方法 / 176

孕妇克服嫉妒心理的方法 / 177

### 医疗预防

注意宫颈糜烂的影响 / 179

注意心脏病的影响 / 179

卵巢肿瘤的防治方法 / 180

## 怀孕第六月

### 妊娠知识

妊娠斑的处理 / 183

妊娠纹的防治措施 / 184

肥胖孕妇对妊娠的影响与预防 / 184

### 胎儿发育

胎儿的发育情况 / 186

胎儿听觉发育与训练 / 186

胎儿嗅觉发育与训练 / 187

胎儿思维发育与训练 / 187

胎儿大脑发育的影响 / 188

促进第六个月胎儿智力发育 / 189

### 胎教方法

呼唤胎教法 / 191

抚摸胎教法 / 192

“踢肚游戏”胎教法 / 192

### 饮食保健

孕妇六个月的保健措施 / 194

下腹部突出型孕妇饮食与营养 / 194

腰部突出型孕妇饮食与营养 / 195

驼背型孕妇饮食与营养 / 196

普通型孕妇饮食与营养 / 196

怀孕第六个月益智食谱 / 197



## 妊娠保健

孕妇母体的变化 / 199

警惕噪音危害 / 200

不宜听摇滚音乐 / 200

孕妇克服羞怯的方法 / 200

## 医疗预防

高血压孕妇需注意的  
问题 / 202

高血压综合症的预测与妊娠合  
并慢性高血压的危害 / 202

孕妇高血压可以继续妊娠的  
情况 / 203

妊娠高血压综合症的防治  
方法 / 204

先兆子痫与子痫的防治  
方法 / 206

孕妇晚期骨盆痛的防治  
方法 / 206

## 怀孕第七月

### 妊娠知识

孕妇母体的变化 / 209

孕妇生理心理的变化 / 210

## 胎儿发育

胎儿的发育情况 / 211

胎儿对话发育与训练 / 211

胎儿味觉发育与训练 / 212

胎儿在宫内的呼吸 / 212

胎儿在宫内的姿势 / 212

胎儿发育迟缓的原因与  
危害 / 213

促进第七个月胎儿智力  
发育 / 214

## 胎教方法

自然环境胎教法 / 216

妊娠后期胎教方法 / 217

## 饮食营养

下腹突出型孕妇食谱 / 218

驼背型孕妇食谱 / 219

怀孕第七个月益智  
食谱 / 219

## 妊娠保健

孕妇七个月的保健措



- 施 /221  
警惕农药危害 /221  
孕妇驱散抑郁悲观情绪的  
方法 /222

## 医疗预防

- 出现前置胎盘的治疗  
方法 /224  
胎漏或胎动不安的防治  
方法 /225  
羊水过多或过少的防治  
方法 /227  
再生障碍性贫血的预防  
方法 /228  
血小板减少性紫癜的预防  
方法 /229  
慢性肾炎对孕妇与胎儿的  
危害 /230  
预防妊娠合并白血  
病 /230  
妊娠晚期常见症状的  
防治 /231

## 怀孕第八月

### 妊娠知识

- 双胞胎属于高危妊  
娠 /234  
怀双胞胎不必担忧 /235  
双胞胎妊娠合并症的  
预防 /235  
怀多胞胎的处理 /236  
孕妇母体的变化 /236

### 胎儿发育

- 胎儿的发育情况 /237  
促进第八个月胎儿智力  
发育 /237

### 胎教方法

- 胎教要与工作相结合 /239  
胎教要与活动相结合 /240  
胎教要与睡眠相结合 /241

### 饮食保健

- 腰部突出型孕妇食谱 /242



## 怀孕第八个月益智

食谱 / 243

### 妊娠保健

#### 孕妇八个月的保健

措施 / 244

怀孕晚期应注意的问题 / 244

孕妇躺卧的姿势 / 244

注意仰卧综合征 / 245

孕妇克服依赖心理的

方法 / 246

### 医疗预防

胎位的种类与测知 / 248

胎头朝上臀位的危害与

纠正 / 249

胎儿横位的危险 / 250

判断与纠正胎位不正的

方法 / 251

妊娠糖尿病自我监测与

中止怀孕情况 / 253

要注意合并甲亢 / 254

甲型肝炎与乙型肝炎的

预防方法 / 255

## 怀孕第九月

### 妊娠知识

早产的征象及对婴儿的

危害 / 258

高危胎儿的症状与

标准 / 259

孕妇母体的变化 / 259

孕妇子宫增长小于孕月的

处理 / 260

### 胎儿发育

胎儿的发育情况 / 262

促进第九个月胎儿智力

发育 / 262

### 胎教方法

胎教要与情绪相结合 / 264

胎教要与艺术相结合 / 264

### 饮食保健

腰部普通型孕妇

食谱 / 267



怀孕第九个月益智  
食谱 /268

妊娠保健

- 孕妇九个月的保健措施 /270
- 围生期的保健内容与目的 /270
- 建立围生期保健手册 /271
- 围生期心肌病的预防 /272

医疗预防

- 结核病的防治方法 /273
- 羊膜感染综合征的预防方法 /273
- 羊膜炎的预防方法 /274
- 消化系统溃疡的预防方法 /274
- 患合并股疝的防治方法 /275
- 患红斑狼疮的防治方法 /275
- 患合并阴部湿疹的防治方法 /276
- 孕妇晚期阴道出血的主要原因 /277

怀孕第十月

妊娠知识

- 预产期计算方法 /279
- 过期妊娠的预防与处理 /280
- 孕妇母体的变化 /280
- 临产的征兆与注意事项 /280
- 临产的禁忌 /282
- 分娩所需时间与计划
- 分娩 /283
- 选择家庭分娩与自然分娩的情况 /283
- 分娩的要素 /285
- 分娩的饮食营养 /286
- 分娩的疼痛现象 /287
- 分娩的注意问题 /287
- 选择分娩的姿势 /287
- 臀位分娩方式与减轻分娩背痛 /290
- 选择有利于胎儿大脑的生产姿势 /291
- 减轻疼痛分娩的方法与实施
- 无痛分娩法 /292



糖尿病孕妇与双胞胎的  
分娩方式 / 293

### 胎儿发育

胎儿的发育情况 / 295

胎儿脑积水的处理 / 295

胎儿脊膜膨出与脊髓膨出的  
处理 / 296

胎死宫内的原因与处理 / 296

### 胎教方法

胎教要与情趣相结合 / 298

胎教要与行为相结合 / 298

胎教要与美学相结合 / 299

### 饮食保健

临产的饮食营养 / 301

怀孕第十个月益智食谱 / 301

### 妊娠保健

孕妇十个月的保健措施 / 303

足月的生活安排 / 303

临产的精神准备与物质  
准备 / 304

科学接生的方法 / 307

家庭分娩的准备 / 308

画妊娠图的优点与

作用 / 309

产程图的定义及优点 / 310

临产要保持良好的心理

状态 / 311

到医院分娩的时机与异常

情况 / 312

减轻腹部负担的方法 / 313

孕妇临产前应充分

休息 / 313

预产要查肛 / 314

### 医疗预防

产前诊断的意义与

方法 / 315

产前检查的时间与

内容 / 316

“B超”检查的意义、范围与

配合 / 317

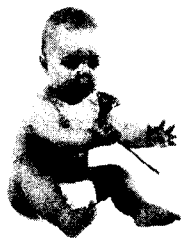
胎儿监护的方法与

配合 / 320

电子监护胎心的意义与胎心

电子监护仪的使用 / 321

检测胎儿心率的方法 / 322





- 正常的胎心监护图像 /322
- 胎儿超声心动检查的情况与  
优点 /323
- 胎儿镜检查的一般情况与  
实施方法 /324
- 羊水检查的意义 /325
- 产前诊断的治疗 /326
- 早破水的诊断 /327
- 绒毛细胞检查的意义与  
影响 /327
- 羊膜穿刺检查的意义 /328
- 羊膜穿刺术的安全性与  
特点 /329
- 雌三醇测量的意义 /329
- 胎儿成熟度的检测 /330
- 胎盘功能的测定 /330
- 骨盆的结构与类型 /331
- 产道的组成情况 /332
- 软产道异常将妨碍分娩 /333
- 胎儿产前的监护 /335
- 巨大儿对分娩的影响 /336
- 足月胎儿未入盆的原因与  
处理 /337
- 产前大出血的原因 /337
- 胎盘早剥的预防与处理 /339
- 临产阵缩的特点 /340
- 预防不协调宫缩与宫缩  
乏力 /340

